更多课程微信c o c 3 2 0

88 赞誉：可能是一根柔性的绳索

和菜头 · 成年人修炼手册（年度日更）

昨天

进入课程 ›

88 赞誉：可能是一根柔性的...

09:17 12.78 MB

43%

| 转述师：余昊威 |

赞誉，动词，意思是赞美、称扬。像是膨化食品，好吃，但是没营养，又

容易上瘾。

*

赞誉其实没有多少价值，如果你仔细想过就知道，人们对于赞誉的喜爱其实是源自后天的培养。父母对孩子说，应该这么做别人才会喜欢自己，应该那么做别人才会赞扬自己。通过这样的训练，人就会觉得他人的喜欢很重要，他人的赞誉很重要。感觉好东西都在别人那里，自己要去努力争取过来。但凡有什么人或者事，居然没有得到他人的

赞誉，就好像立即失去了价值一样。

我接受过的赞誉和批评一样多，让我诚实一点来说，应该是后者要更多一些。当一个人同时面对赞誉和批评的时候，大脑很容易短路。因为这给我的感觉是同时有两批不同的人冲到我面前，一小半人不断亲吻我的一边脸，一大半人不断抽我的另外一边脸。站在我的角度上，很容易把两者都否定掉。如果我相信那些赞誉，那么我势必要同时相信那些批评，这样脸就会肿得厉

害。如果我要否定那些批评，那我势必要同时否定掉那些赞誉，否则我自己的内在标准就会崩溃。为了自身利益考虑，最佳的处理方案就是一概都不相信。

在我读初中的时候发生过一件事，它形成了我对赞誉最早的怀疑。事情是这样的：当时我在一个吊车尾的班级，班主任老师又是一个刚刚毕业没多久的成都妹子，理想主义者，她的爱和恨都同样强烈。她对我们付出了很多，但是小孩子的事情你是知道的，未必愿意领情，也

未必因为受到关爱就会有什么改变。有一天我们犯了什么事，直接把她给搞崩溃了。我记得那是一个下午的自习课，班主任冲进教室就开始数落我们。不是那种有事说事，而是一种情绪发泄，把最近一段时间里我们干的混蛋事都拿出来顺流直下地痛骂了一遍。

我坐在前排，听着她用最高分贝的声音嚷嚷了半小时都没有停嘴，就感觉自己头疼欲裂。这时候她又转身指着黑板，问谁是值日生，为什么下课那么久了都没有人擦黑板，

上面依然是大家乱涂乱画的字迹?那天有值日生，但是估计被班主任的气势震慑住心神，缩在角落里不敢说话。我听得实在头疼，觉得这又不是多大的事情，至于那么没完没了地骂么?于是我鬼使神差地站起来，走到她的身边，抓起一块黑板擦一下一下把黑板给擦干净了。当时所有人都很愕然，不明白发生了什么事情。班主任看着我擦完黑板，可能是意识到了自己的失态，突然很不好意思地捂着嘴笑了起来。她笑起来，全班如释重负地也笑了起来，一场风波消散无形。

事后的班会上我得到了表扬，认为我勇于承担责任，视班级如家，有集体荣誉感。同学们估计对此并不认同，但也感激我当时帮大家解除了苦难，所以也赞扬我。而我自己很清楚，这些赞誉和我的行动之间没有一毛钱关系，我就是单纯被班主任嚷嚷得脑仁疼，想去擦干净黑板让她消停一会儿。而同学们又实在没种，没一个敢站出来，那就只能是我自己去了。但是这些话我并不能说，说了肯定又要经历半小时以上的暴风骤雨。总之，后来我受

更多课程微信coc320

到任何表扬的时候，都会想起这一幕，在内心里盘算一番，自己究竟是因为自己的真实想法还是因为他人的误解而得到了这些赞誉？**大多数时候，赞誉都源自于误解，所以保持谦虚的沉默就好，张嘴就是麻烦。**

从另外一个角度来说，赞誉本身也是一种控制人的手段。父母赞美自己家的小朋友，无非是希望他按照自己的心愿行事。宝宝自己用勺子吃饭没什么了不起，独自在自己的卧房睡觉也没什么了不起。但是在

大惊小怪的赞誉之后，仿佛就变成了某种英雄行为。等孩子长大之后，走入社会也会面临一样的事情。别人希望他按照自己的意志行事时，就像巴甫洛夫摇动铃铛一样，给出一连串赞美，于是在条件反射之下，人就起身去执行了。领导、同事、情人都精通这套法术，他们并不像父母，父母那么夸张地赞美是为了孩子的成长，而他们只是为了让自己省心、省力、省事，本质上还是为了自己。**在成人世界里，发自真心的赞美很少见，更多时候来自他人的肯定和赞美都是柔性的**

绳索。如果一个人非常在乎他人的言辞，那就相当于把自己的鼻子伸出去，任由他人在上面打个眼，挂上环，然后穿过绳索，可以被牵着前往南北西东。

可是，我们自己应该如何看待行动呢？是去思考行动本身，还是思考行动带来的评价呢？像我现在这么问，估计大多数人的答案都是前者。但是在真实生活中，重要的毫无疑问是后者。行动的价值高低等于行动被赞誉可能性的高低，这样还谈什么自我坚持和挫败教育呢？

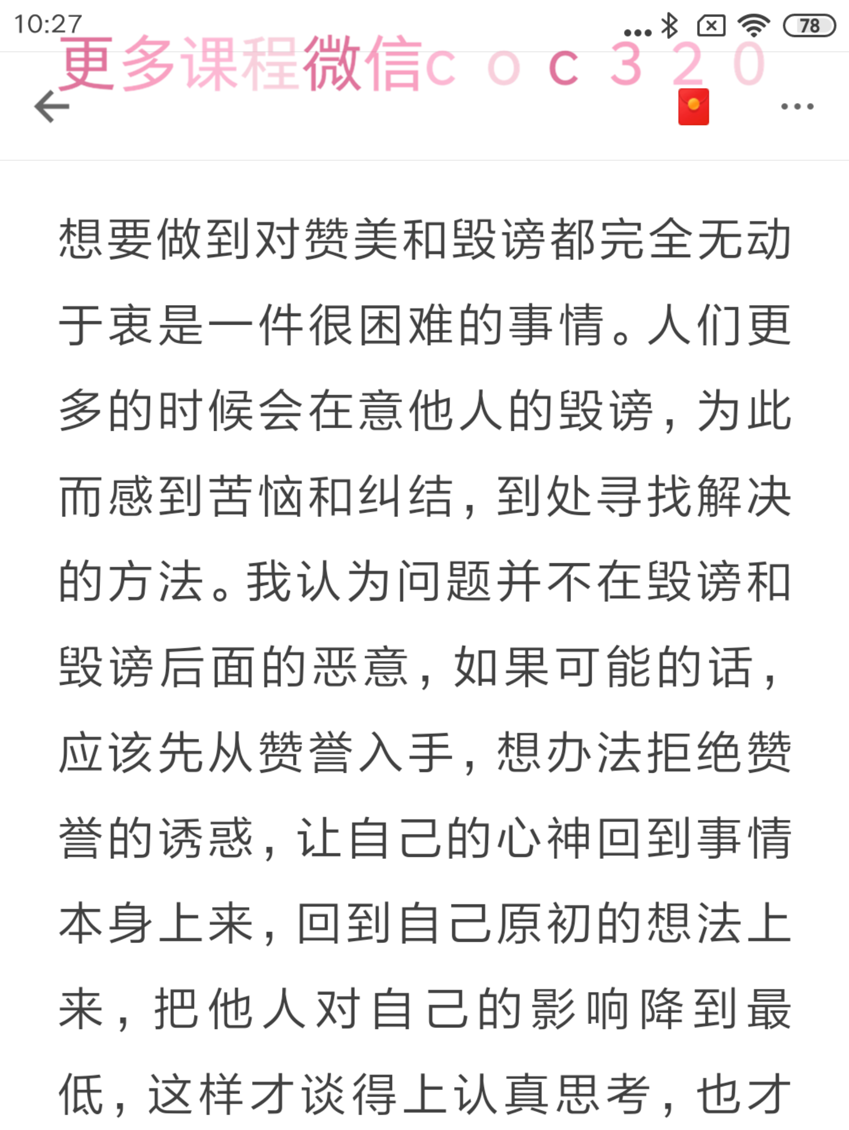
在生活中，赢得他人的赞誉并不困难，尤其是赢得那些批发的赞誉更是简单。**但如果我们把生活视为一场试炼，那么真正考验人，同时也是让人提升最大的，往往是那些无人支持、无人喝彩，甚至是无人陪伴的时刻。**在那样的时刻，一个人需要用行动和相应的事物独处，无法预先知道结果，周围的人甚至还会反对自己。你熬过去了，无论成功与否，你就能得到一堆默会知识，可以用在其他的攻坚时刻。

相比较而言，赞誉的效果可能是负

面的。在我写作的这些年里，听到最多的赞誉之词都是这样的：你那篇《XXXX》写得很好，我非常喜欢，你为什么不继续写了？同样的，这样赞誉之词也可以用相反的方法表达出来：你这篇《XXXX》我很不喜欢，我喜欢你以前写的，那种文章才是真有水平，我们读者看了才是真有收获。类似这样的表达，就是赞誉负面作用的集大成者：赞誉和我的真实创作思路没关系，赞誉关系不成立；想要用赞誉逼我就范，为他提供他喜欢的文章类型，想要控制我的行为；试图中止我的

个人变化和探索，让我不再为了创新而写作，而是为了赞誉而写作，扰乱我的出发点。所以无论是这种赞誉，还是它的反面，我都一概不接受。**不是因为傲慢，而是因为它会让人偏离轨道。**

想要做到对赞美和毁谤都完全无动于衷是一件很困难的事情。人们更多的时候会在意他人的毁谤，为此



更多课程微信coc320

想要做到对赞美和毁谤都完全无动于衷是一件很困难的事情。人们更多的时候会在意他人的毁谤，为此而感到苦恼和纠结，到处寻找解决的方法。我认为问题并不在毁谤和毁谤后面的恶意，如果可能的话，应该先从赞誉入手，想办法拒绝赞誉的诱惑，让自己的心神回到事情本身上来，回到自己原初的想法上来，把他人对自己的影响降到最低，这样才谈得上认真思考，也才

能谈到有目的的行动。**如果一个人放不下对赞誉的贪爱，那么他也永远无法摆脱毁谤的伤害。**

心就是一块黑板，无论是赞誉还是毁谤，都是别人用粉笔在上面乱涂乱画。但凡你想要在上面认认真真写点什么，最好的办法就是拿起黑板擦，把它们同样擦干净，一点不留。

划重点

添加到笔记

1.大多数时候，赞誉都源自于误解，所以保持谦虚的沉默就好，张嘴就是麻烦。

2.在成人世界里，发自真心的赞美很少见，更多时候来自他人的肯定和赞美都是柔性的绳索。

3.如果我们把生活视为一场试炼，那么真正考验人，同时也是让人提升最大的，往往是那些无人支持、无人喝彩，甚至是无人陪伴的时刻。

4.如果一个人放不下对赞誉的贪爱，那么他也永远无法摆脱毁谤的伤害。

和菜头·成年人修炼手册
作为成年人的300个基本
版权归得到App所有，未经许可不得转载

‹ 前一篇 | 后一篇 ›

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信　朋友圈

用户留言

默认　最新　只看作者回复 ○

常觉不住
昨天

和菜头老师的这两讲，毁谤和赞

誉，可用下面两句话总结：

当人们赞美你时，不要被它冲昏了头。

当人们毁谤你时，不要让它往心里去。

被赞誉时，纳西姆·塔勒布（Nassim Taleb，黑天鹅和反脆弱作者）给我们的建议：

称赞一个人没有缺点的时候，也在指出他没有优点。

人们会把恭维之词留给那些对他们的骄傲感没有威胁的人；至于那些威胁到他们骄傲感的人，他们会

用“骄傲”来评价。

从古罗马的老加图开始，人们一直通过斥责下一代人的“浅薄”、赞扬上一辈人的“价值”来表现自己的成熟。

3 13 144

凡飘飘

昨天

今天这节课，和菜头老师讲到了一个概念——赞誉，指的是赞美、称扬。

结合昨天的课中所讲到的毁谤，感觉就像左右我们思想的两种不同的方向。

毁谤容易让我们委屈、愤怒、对抗甚至怀疑自己；而赞誉，更像是一块含之不尽的糖，容易让我们沉迷当下、不思进取。

都说人生五味杂陈，精彩在于味道的复杂性，如果只深陷其中一种而不能自拔，便会错过更多的可能。

我们所希望的强大的自我，就是能分辨赞誉和毁谤，并确保自己不被其左右。要做到这一点，我们就需要对自己有全方面的了解，勇于面对自己的缺点，合理看待自己的优点，保持理性和客观，才能在正确的方向上砥砺前行。

更多课程微信coc320

1 35 144

Super Tank

昨天

▶️ 赞美的极致是“捧杀”，沉浸在夸赞中，难免丧失判断力，结果就是站在了牌坊的至高处，然后自己找不到下来的梯子。

📕有一次在《青春有你2》里看到蔡徐坤点评某练习生的简历上特长写着打篮球，他不禁问道：“你确定你的特长是打篮球，不只是你的爱好而已？因为我曾经以为打篮球是我的特长，后来我才知道这只是我的爱好而已。”

📕懂得这个梗的人自然会会心一笑，相比于沉浸在自我里，有时候，“自嘲”反倒是能增添自己的路

人缘，拒绝赘余赞美，保持清醒，才是坦途。

转发 5 49

Just

昨天

当一个人无法中正地自我评价时，他势必要通过别人对自己的评价来了解自己。就是所谓的外部评价体系。

对于这样的人来说，他越是在意谁对他的评价，他越想得到谁的赞誉，那谁就拥有对他的控制权。

“人心掌控大师”乔布斯的拿手好戏，就是利用自己的人格魅力蛊惑

对方，使对方沉迷于自己的赞誉。他可以前一秒把你捧上天，说你是一个天才，也可以在下一秒把你贬的一文不值，在精神上摧毁你。

但乔布斯真正尊重的人，恰恰是那些独立思考，并敢于正面硬钢自己的大脑们。

当初，苹果公司每年都会评选一个半开玩笑半当真的奖项：“最佳对抗乔布斯奖”。

1 评论 39

李岳洋

昨天

赞美其实是一种反馈

●人原本为什么要寻求认可呢?或者说得再直接一些，人为什么想要得到别人的表扬呢?

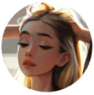
答案很简单。只有得到了别人的认可，我们才能体会到“自己有价值”。通过别人的认可，我们能够消除自卑感，可以增加自信心。

自卑感就是价值判断的问题。可能正是因为得不到他的认可所以才会感到自卑之中。实际上，更多的是自己给自己的认可和信任。

●一定程度上，一个人越自信，越能独处。

其实独处仍然是处在人与人的关系，和孤独是有本质区别的。孤独仍是在自我封闭中，独处是走出来看世界，享受过真正的关系，内心有爱所以不在孤独。

3　2　32



cherry

昨天

在犹太教教义中有这么一句话：“倘若自己都不为自己活出自己的人生，那还有谁会为自己而活呢？”你就活在自己的人生中。要说为谁活着，那当然是为你自己。假如你不为自己而活的话，那谁会为你而活呢？我们最终还是为自己活着。

一味寻求别人的认可、在意别人的评价，那最终就会活在别人的人生中。他人也“不是为了满足你的期待而活”。当别人的行为不符合自己的想法的时候也不可以发怒。这也是理所当然的事情。

1 评论 24

乌尚书

昨天

对于孔雀型的人格来说，外部的看到和赞誉是必需品，不论事情做得怎么样，如果没被关注到或者赞誉到，孔雀型的人就是受不了。反过来，为了能被赞誉，他也会把自己

写留言，与作者互动 51 145